
मेरी दोस्त को
डाउन सिंड्रोम है

मेरी दोस्त को

डाउन सिंड्रोम है





मेरा नाम कारमेन है यह मेरी दोस्त सारा है.

सारा और मैं स्कूल में मिले थे,

लेकिन हम एक ही डांस क्लास में जाते हैं.

सारा को डाउन सिंड्रोम है.

सारा के साथ मुझे बहुत मज़ा आता है. जिन
लोगों को मैं जानती हूँ उनमें वो सबसे हंसमुख है.
मुझे सारा के साथ मजाक करना पसंद है.
उसकी हंसी एक बत्तख की गूंज जैसी है!



क्या तुम्हें पता है?
कुछ बच्चे डाउन सिंड्रोम की स्थिति के साथ पैदा होते हैं.
यह बीमारी, अमीर और गरीब और सभी जातियों,
नस्लों के लोगों को प्रभावित करती है.
किसी को नहीं पता कि यह बीमारी क्यों होती है.
उसे रोकने का कोई उपाय भी नहीं है.

सारा दूसरे बच्चों से थोड़ी अलग दिखती है.
वैसे हम सभी एक-दूसरे से अलग दिखते हैं, क्यों है न?
अगर हम सब एक-जैसे होते तो ज़िंदगी कितनी उबाऊ होती.

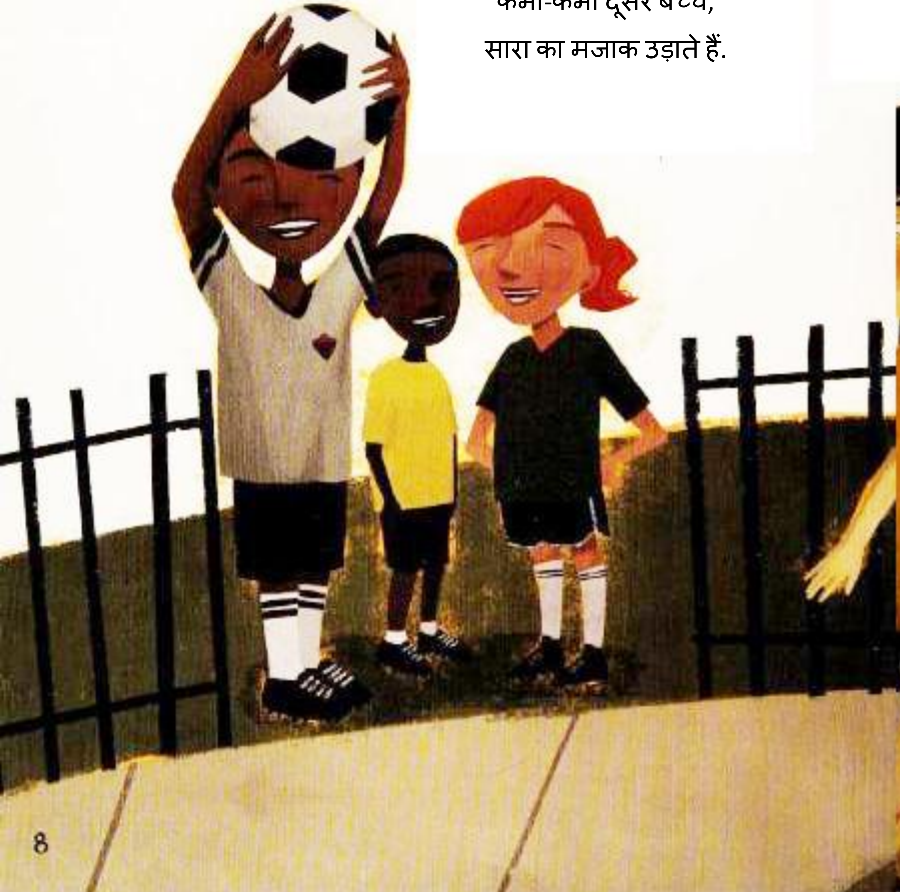


क्या तुम्हें पता है?

डाउन सिंड्रोम वाले बच्चों की ऊंचाई कुछ कम होती है. उनकी आँखें कुछ छोटी और तिरछी दिखती हैं.
हालांकि, डाउन सिंड्रोम वाला हर व्यक्ति बिल्कुल एक-जैसा नहीं दिखता है.

कभी-कभी दूसरे बच्चे,

सारा का मजाक उड़ाते हैं.



तब मुझे बहुत गुस्सा आता है.

किसी का मजाक उड़ाना गलत बात है.,



सारा से मिलने से पहले मैं किसी भी हम-उम्र लड़की को नहीं जानती थी जो मेरी उम्र में चश्मा पहनती हो. अब मैं अकेली नहीं हूं. सारा और मैं अपने चश्मों की अदला-बदली करते हैं ताकि हम इस मजेदार दुनिया को बेहतर देख सकें.





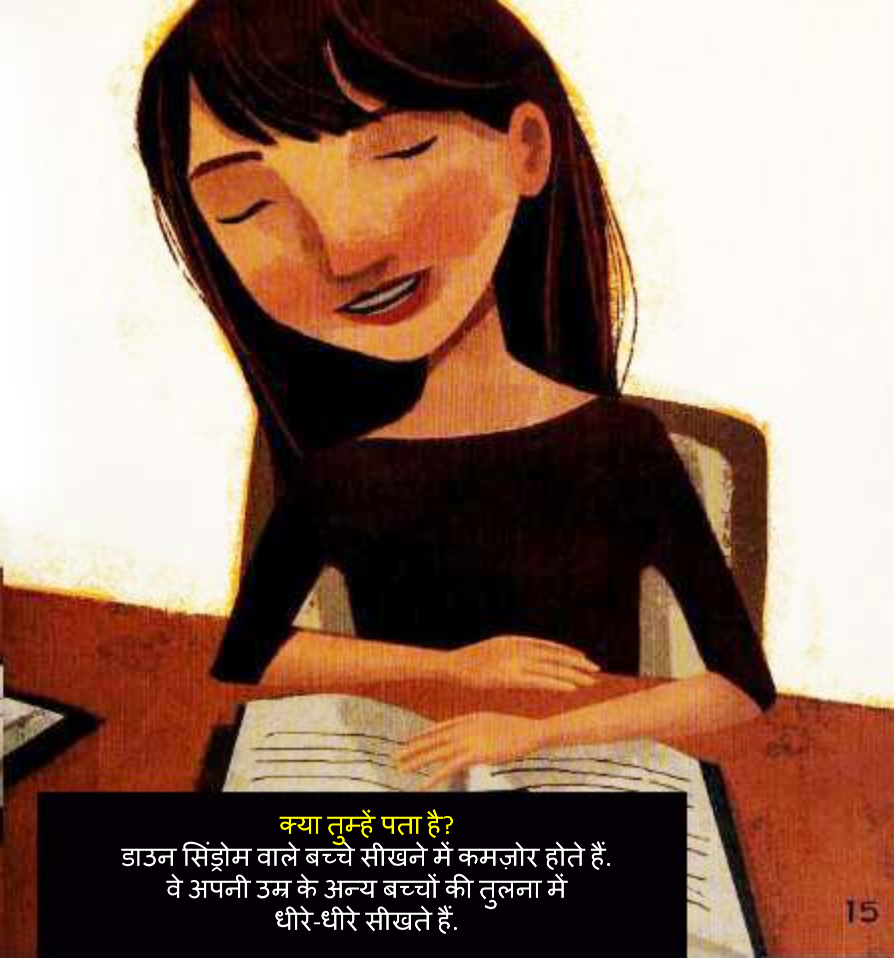
सारा और मुझे बैले-नृत्य से प्रेम है.
हम हर दिसंबर को "नटक्रैकर" में नृत्य करते हैं.
सारा इस साल एक परी बनना चाहती है.
मैं एक चूहा बनना चाहती हूं.



क्या तुम्हें पता है?
डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे भी उन सभी चीजों का आनंद लेते हैं जो अन्य बच्चे पसंद करते हैं.
वे खेल, फिल्म, संगीत और दोस्तों के साथ घूमना पसंद करते हैं.

सारा को स्कूल में अतिरिक्त मदद की जरूरत होती है.
वह गणित और पढ़ना सीखने के लिए "स्पेशल" कक्षाओं में जाती है.
शिक्षक उसे अकेले पढ़ाते हैं.





क्या तुम्हें पता है?
डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे सीखने में कमज़ोर होते हैं.
वे अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में
धीरे-धीरे सीखते हैं.

जब सारा स्कूल में नहीं होती है
तो मुझे उसकी बहुत याद आती.
वो अक्सर डॉक्टर के पास जाती है.
कभी-कभी उसे डर भी लगता है.





क्या तुम्हें पता है?
डाउन सिंड्रोम वाले बच्चों की अक्सर अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी होती हैं. डाउन सिंड्रोम वाले सभी लोगों में से लगभग आधे लोगों को हृदय रोग की समस्याएं होती हैं. उन्हें सुनने या दृष्टि संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं.

जब सारा खुद को उदास महसूस करती है
तो मैं उसे खुश करने की कोशिश करती हूँ.
वो भी मुझे खुश करने का प्रयास करती है.
वो मेरे लिए कोई चित्र बनाती है
या फिर मुझे अपना पसंदीदा कंगन उधार देती है.



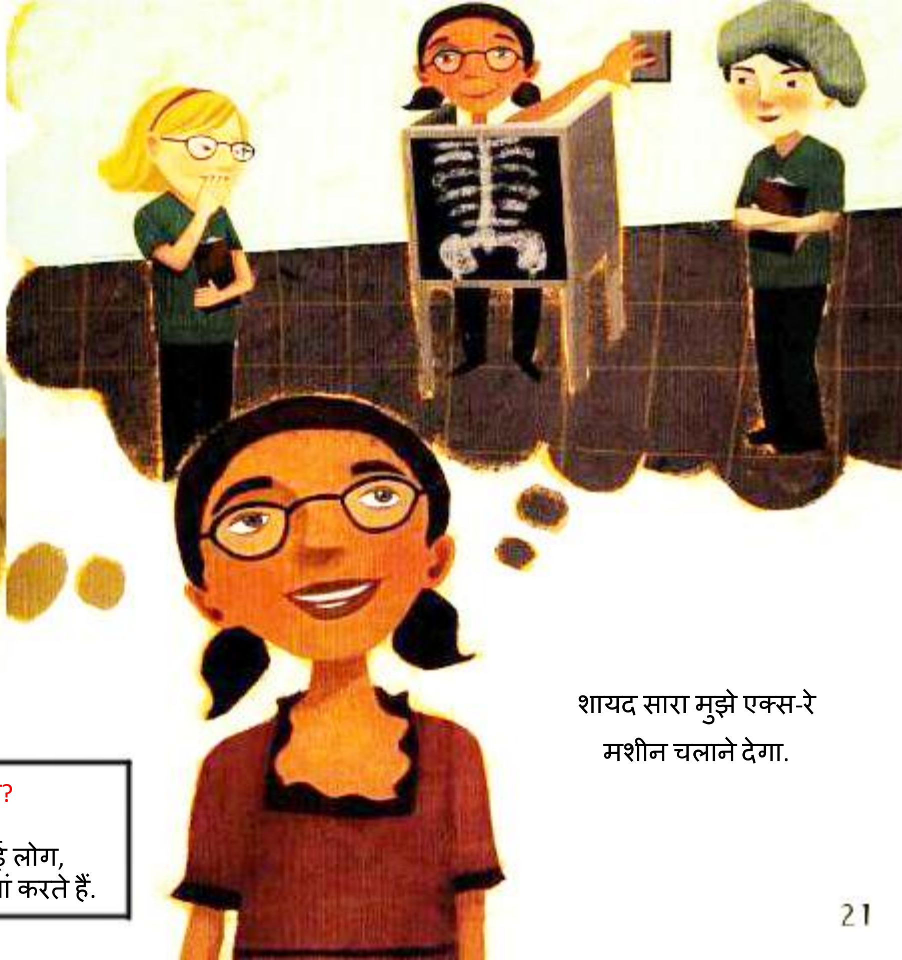


बड़े होने पर सारा एक बच्चों के अस्पताल में काम करना चाहती है.

उसे लोगों की मदद करना पसंद है.

मुझे पता है कि वो अपना काम बहुत अच्छी तरह से करेगी.



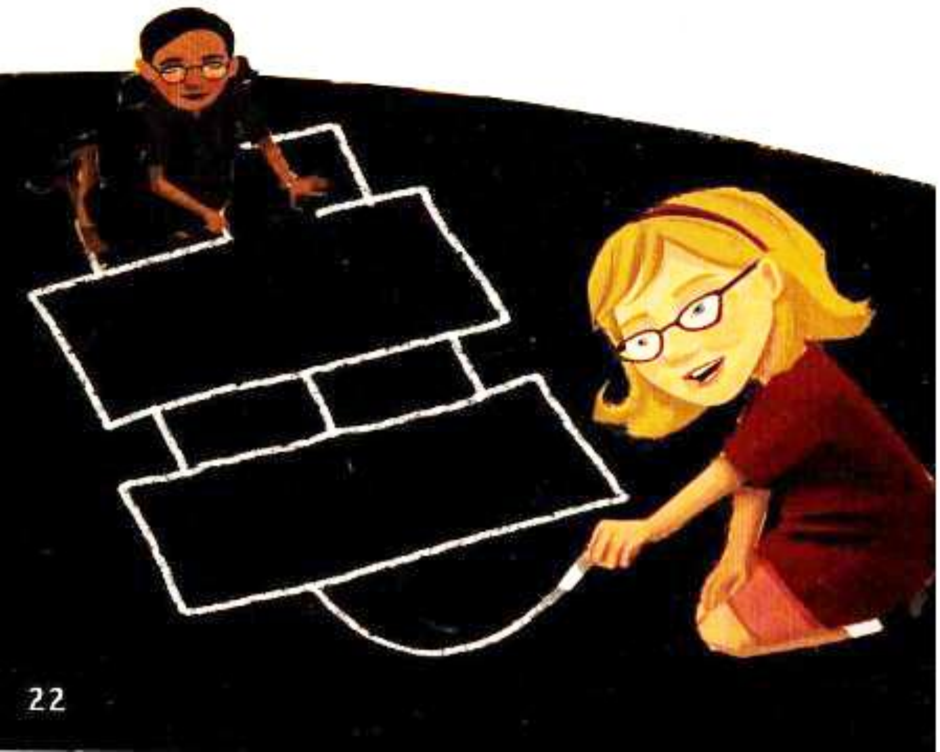


शायद सारा मुझे एक्स-रे
मशीन चलाने देगा.

क्या तुम्हें पता है?

डाउन सिंड्रोम वाले कई लोग,
विभिन्न क्षेत्रों में नौकरियां करते हैं.

मुझे सारा से दोस्ती करना पसंद है.
वो शान्त है.
सारा यह जानती है कि मैं कैसे मुस्कुराऊँगी!



डाउन सिंड्रोम क्या होता है?

डाउन सिंड्रोम एक ऐसी स्थिति (बीमारी) है जिसके साथ कुछ बच्चे पैदा होते हैं. डाउन सिंड्रोम बच्चे के शरीर और दिमाग की बढ़त को प्रभावित करता है. डाउन सिंड्रोम कोशिकाओं के कारण होता है जो गलत तरीके से विभाजित होती हैं. कोशिकाएं छोटे निर्माण खंड होते हैं जिन से समस्त जीवन का निर्माण होता है. डाउन सिंड्रोम का कोई इलाज नहीं है. डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में अलग दिखते हैं. उनके आमतौर पर चपटे चेहरे, आँखें ऊपर की ओर तिरछी और कान कुछ छोटे होते हैं. उन्हें चिकित्सा समस्याएं भी होती हैं, जैसे कि दिल या पेट की परेशानियां. डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में धीमी गति से बढ़ते हैं. वे धीमे-धीमे ही सीखते हैं. थेरेपी और इलाज से उन्हें चलने, बात करने और अन्य महत्वपूर्ण जीवन कौशल को सीखने में मदद मिलती है. डाउन सिंड्रोम वाले कई बच्चे व्यवसाय, चिकित्सा, कला सहित सभी प्रकार के क्षेत्रों में नौकरी करते हैं. Sकुछ तो कॉलेज भी जाते हैं.